

Para cuidar bien a los demás, primero hay que cuidarse a uno mismo



El aumento de personas dependientes conlleva a la necesidad de cuidadores que asuman tareas básicas para apoyo del paciente; la responsabilidad de cuidar es asumida principalmente por familiares y de forma constante repercute en cambios de índole personal, familiar, laboral y social.¹



El cuidador ofrece ayuda a otra persona que lo necesita, en este rol las personas brindan compromiso, cariño y compasión, se sienten orgullosos de dar este cuidado y generar el acompañamiento y apoyo que requiere alguien más.

En algunos momentos puede ser gratificante, pero en otros pueden presentarse emociones de enojo, frustración y cansancio.²

Es natural sentir en algún momento este estrés emocional, pues se está enfocado en el bienestar de un ser querido y, al sentir que hay cosas que no se pueden cambiar o que nadie reconoce tus actividades, se presentan estas emociones.²



No te preocupes, no estás solo. Puedes dialogar con tu familia acerca de tus sentimientos, también se tienen en la actualidad redes de apoyo y actividades locales que permiten espacios de esparcimiento para cuidadores.³

¿Tengo el síndrome del cuidador agotado?⁴

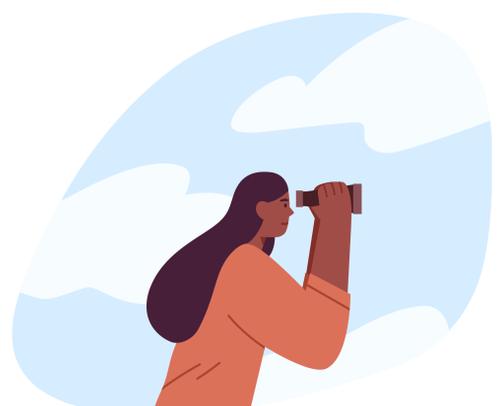


Si identificas uno o varios de estos síntomas, acude a tu red de apoyo (familia, amigos, redes de la comunidad, profesionales de salud):

- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Irritabilidad
- Insomnio / Dificultad para conciliar el sueño
- Pérdida del apetito
- Dificultad de concentración

Puedes experimentar estos síntomas, pues estás esforzándote y dejando de lado tus actividades. SIEMPRE RECUERDA: PARA CUIDAR DE OTROS DEBES CUIDAR DE TI MISMO, por eso aquí te damos algunas recomendaciones que puedes poner en práctica para mantener tu salud mental y física:⁴

- **Acepta la ayuda.** Prepara una lista de lo que pueden hacer otros para ayudarte. Por ejemplo, un amigo o un familiar puede hacer un trámite por ti, recoger alimentos o cocinar.
- **Concéntrate en lo que puedas proporcionar.** Es normal que a veces sientas culpa, pero debes entender que nadie es el cuidador "perfecto".



- **Fíjate objetivos realistas.** Divide las tareas grandes en pasos pequeños que puedas hacer de a uno.
- **Únete a un grupo de apoyo.** Un grupo de apoyo puede proporcionar validación y aliento, además de estrategias para resolver problemas en situaciones difíciles.
- **Busca apoyo social.** Haz el esfuerzo de mantener la conexión con familiares y amigos que te brinden apoyo emocional sin juzgarte.

- **Fíjate metas de salud personales.** Por ejemplo, fíjate la meta de establecer una buena rutina del sueño y hacer actividad física.
- **Visita al médico.** Asegúrate de contarle a tu médico que eres cuidador. No dudes en mencionar cualquier inquietud o síntoma que tengas.



Consulta las opciones que tiene tu ciudad para reconocer la labor del cuidador
Ej. en Bogotá cuentas con las **MANZANAS DEL CUIDADO**

Referencias:

1. Torres-Avendaño B, Agudelo-Cifuentes MC, Pulgarín-Torres M, Berbesi-Fernández DY. Factores asociados a la sobrecarga en el cuidador primario. Medellín, 2017. Univ. Salud. 2018;20(3):261-269. DOI: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182003.130>
2. Reflexión sobre nuestros roles - Cruz Roja
3. Martínez Pizarro, Sandra. (2020). Síndrome del cuidador quemado. Revista Clínica de Medicina de Familia, 13(1), 97-100. Epub 20 de abril de 2020. Recuperado en 23 de junio de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2020000100013&lng=es&tlng=es.
4. Estrés de las personas encargadas del cuidado: Consejos para cuidarte a ti mismo - Mayo Clinic